

OJO I LIMA SÁBADO 28/12/2024

² POLÍTICA



Responde en www.njo.ps & Cree que el aumento de 105 soles a la remuneración minima vital es suficiente para cubrir las necesidades bissicas?

X TWITTER

ALEJANDRO AGUINAGA GA Aguinaga

El acuerdo de colaboración' fue un regalo a #Odebrecht, camuflada come #Novonor. Un pacto vergonzoso entre la Fiscalia y la corrupción, liderado por figuras como Domingo Pérez, Rafael Vela, Zoraida Avaios (...)".

LA CRUDA

INCREMENTO SALARIAL

Algo es algo, dice una frase. Ayer la presidenta Dina Boluarte anunció el tan esperado aumento de la Remuneración Minima Vital, que a partir del 1 de enero de 2025 pasará de S/ 1025 a S/1130. Este incremento se venía discutiendo meses atrás entre el Ministerio de Trabajo, los gremios empresariales y los representantes de los trabajadores. Estos últimos pedían un incremento a 1330 soles, mientras que los empresarios pedían que no se incremente nada, por el momento. El debate al final terminó con un alza de 105 soles. Lo cierto es que, según información del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), la canasta básica familiar tiene un costo de 1784 soles, superior al nuevo sueldo, que solo cubrirá el 57 % de las necesidades básicas. Los especialistas afirman que este incremento, más que beneficiar a la economía familiar, incrementară la informalidad laboral en el país, pues las pequeñas empresas serán afectadas, pues al no contar con los ingresos suficientes para cubrir el nuevo salario se verán en la obligación de recortar

su personal.



l'aumento del sueldo

mínimo es oficial. El

Gobierno de la presi-

denta Dina Boluarte

reveló que la nueva remune-

ración mínima vital (RMV) se-

rá de S/1.130 en el Perú, cu-

ya alza se hará efectiva a par-

tir del próximo 1 de enero del

ayer el anuncio, junto al minis-

tro de Trabajo, Daniel Maura-

te. El aumento finalmente fue

de S/105, el cual coincide con

el monto que propuso dicho

ministerio en el Consejo Na-

de la RMV, que llega tras dos

años, y que se encontraba en

mínimo representa el 57,45 %

de la canasta básica familiar

en el Perú, ubicada en S/1.784

de acuerdo a estimaciones a

Además, el nuevo sueldo

cional de Trabajo.

\$/1,025

La Presidenta confirmó

REDACCIÓN 030 redaccion@prensmart.pe

ADVIERTEN QUE HERIDAS Diversos especialistas en criminalistica coinciden en **FUERON HECHAS POR OTRA PERSONA**

CASO NILO BURGA: HIPÓTESIS DE SUICIDIO PIERDE **FUERZA**

quien fue hallado sin vida en un hostal del distrito de Magdalena, no corresponderia a un suicidio. El investigador Danny Humpire señaló que las heridas con arma blanca, en el cuello y el tórax, se habrían realizado con una mano zurda. La víctima era diestra. "Hay fuertes indicios de que fue atacado y no fue una autolesión", acotó el experto.

que la muerte de Nilo Burga, presidente de Frigoinca,

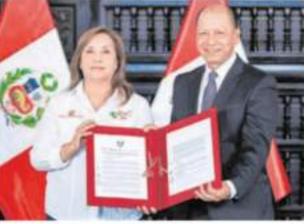
NUEVO INCREMENTO SE DA DESPUÉS DE DOS AÑOS

Aumentan sueldo mínimo a 1130 soles

ron que las pequel empresas serán afectadas con incremento del sueldo mínimo.

partir de la información que Tal como había anunciado provee el Instituto Nacional en su mensaje presidencial, de Estadística e Informática la mandataría cumplió con aprobar el nuevo aumento

> REACCIONES, Como parte de este debate, los trabajadores y gremios sindicales proponían S/1.330, al considerar que había suficiente espacio para ello, mientras que los empresarios la tenúan un poco más clara: cero aumento.



Boluarte oficializó el nuevo sueldo junto al ministro de trabajo.

Precisamente, la Confederación General de Trabajadores del Perú (CGTP) critico este incremento salarial por considerario "bajísimo".

Por su parte, el economis-

ta David Tuesta señaló que la medida "está muy distanciada del problema de fondo", que tiene que ver con los altos niveles de informalidad en la economía nacional.

0J0S&0ÍD0S

PUBLICACIÓN, EI

Ejecutivo promulgo ayer, por 6 meses más. ta ampliación del plazo del proceso de formalización de la actividad de la pequeña mineria y minería artesanal de las personas inscritas en el Reinfa. Los mineros ban a protestar si no se daba la ampliación.

PRISIÓN, El Poder Judicial decidió prolongar por 15 meses más la medida de prisión preventiva contra Betssy Chavez Chino exiefa del Gabine te del gobierno de Pedro Castillo. Ella es investigada por los presuntos delitos de rebelión y conspiración.

VIAJE. Con 16 votos a: favor. 10 en contra y una abstención, la Comisión Permanente del Congreso aprobó el viaje de la mandataria a Suiza para participar en el Foro Econômico Mundial, que tendrá lugar entre el 20 y 24 de enero próximos.

MILITARES. Gobierno peruano autorizó la entrada de militares de Estados Unidos, con armas de guerra, al Perú durante todo el 2025. La disposición iniciará el 1 de enero v terminarà el 31 de

diciembre del año en mención.

()

FOTONOTICIA

AGREDEN A GERENTE GENERAL DE PETROPERÚ

El gerente general de Petroperu, Oscar Vera, fue atacado con petróleo lanzado por un grupo de ciudadanos, en Piura, tras reunirse autoridades y pescadores por el derrame de petróleo causado por la empresa estatal en las playas del sector.





· Procuradora afirma que se recuperó dinero para el Estado.

Defiende colaboración en caso Odebrecht

Tras la denuncia presentada por abogados contra los fiscales José Domingo Pérez, Rafael Vela y Zoraida Ávalos, la procuradora Ad Hoc para el caso Lava Jato, Silvana Carrión, defendió el acuerdo de colaboración eficaz entre la Fiscalía y Odebrecht. Dijo que fue crucial para avanzar en múltiples casos de corrupción y no perjudicó al Estado.

PÚBLICO ACUDE ENTUSIASTA A "FERIA DE LOS DESEOS" Y PIDE SEGURIDAD Y PAZ. HAY RITUALES DE TODOS LOS PRECIOS

IMPACTO 3

Baños de florecimiento para recibir el Año Nuevo



AURORA CARUAJULCA

aurora.caruajulca@prensmart.pe

n la "Feria de los Deseos", ubicada en el distrito limeno de Jesús María, decenas de personas llegan buscando cerrar el 2024 con esperanza.

El aire se llena del aroma. de flores frescas, incienso y agua florida. Todos comparten un mismo objetivo: deiar atrás lo malo y recibir el 2025 con salud, paz y nuevas energias.

Lidia Cortez, promotora

DE ENERO

Fecha limite para visitar la "Feria de los Deseos" en Jesús María, de 9 a.m. a 9 p.m.

de la feria, asegura que los los rituales más solicitados.

"La mayoría pide salud, en segundo lugar paz y tranquilidad", comenta mientras organiza pétalos amarillos y ramas de ruda. Cortez destaca que muchos de los asistentes son familiares de víctimas de la inseguridad ciudadana

que buscan alivío espiritual tras un año complicado.

elementos que conectan con tradiciones ancestrales.

"Usamos flores, agua flobaños de florecimiento son rida y, sobre todo, el cuy. El cuy blanco es para atraer la tir la maldad", explica Cor-

 Lidia Cortez, promotora de la "Feria de los deseos" en el Campo de Marte.

> el cuerpo del cliente, absor- vo", dice un joven mientras biendo las malas energias.

El baño de florecimiento DESEOS. La inseguridad utiliza una combinación de que marcó el 2024 parece estar en la mente de todos. Recibimos a personas que han perdido familiares por extorsiones o robos. Buscan tranquilidad espiritual salud y el negro para comba- para empezar el año nuevo", menciona Cortez. Es tez. Con movimientos deli- una lucha simbólica contra cados, el animalito recorre el miedo y la incertidumbre

Aunque por regulaciones no pueden usar el quirquincho, un animal tradicionalmente empleado en estas prácticas, el cuy sigue siendo un aliado poderoso en estos rituales milenarios.

La feria no solo ofrece baños y limpias, sino también amuletos que prometen atraer prosperidad. Casas en miniatura, autos y billetes falsos de gran denominación se

venden como pan caliente. "Son los más pedidos por quienes sueñan con un negocio propio o estabilidad económica". comenta una vendedora.

"Es una forma de recargarse de energia positiva y empezar de nue-

se limpia las manos con agua

y mental pueden comprar un certificado de salud o un dragón blanco.





CENTRO DE LIMA

El Congreso dio un paso clave en la preservación de la historia y la cultura del país al aprobar, en primera votación, un proyecto de ley destinado a proteger el patrimonio cultural del Centro Histórico de Lima. La iniciativa busca reforzar la conservación de los tesoros arquitectónicos.



EDUCACIÓN PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD

En un paso decisivo hacia una educación más inclusiva, el Congreso aprobó un proyecto de ley que busca garantizar el derecho a la educación para estudiantes con discapacidad. La medida apunta a brindarles las herramientas y las oportunidades necesarias para desarrollarse plena-



LO VISITAN EN EL PARQUE DE LAS LEYENDAS COMO SÍMBOLO DE BUENA SUERTE

WILSON, EL CAPIBARA, ES EL ANIMAL DEL AÑO EN PERÚ

Wilson, el famoso capibara del Parque de las Leyendas, se ha ganado un lugar especial en el corazón de los peruanos y promete ser la cábala perfecta para este nuevo año.

Durante el mes de diciembre, recibió numerosas visitas de familias, parejas y turistas que lo consideran un simbolo de buena fortuna. Representantes del parque señalan que Wilson se ha convertido en un atractivo único, no solo por su carisma, sino también por ser el "animal del año" en Perú. Conocido también como ronsoco o carpincho, este encantador roedor de la especie Hydrochoerus hydrochaeris comparte su espacio en la zona selvática del zoológico con otros animales como el venado rojo y el lobo de río. Grandes y chicos vienen visitándolos como "ritual" para recibir el nuevo año.

4 | METRO LIMA

· Rutas de Lima facilita la circulación de autos.

de la Panamericana sur

Para agilizar el desplazamiento de los usuarios en la

vía hacia el retorno a Lima este primero de enero (Año

Nuevo), los domingos de enero a marzo y el domingo

20 de abril 2025 (Semana Santa), Rutas de Lima mo-

dificará de manera temporal el sentido de circulación

de la via Panamericana Sur, desde La Chutana hasta el

Puente Atocongo, para ampliar la capacidad de la vía

donde se habilitarán dos carriles hacia el norte, desde

las 4 p.m. hasta las 8 p.m. Además, se ha reforzado el

servicio de cobro de peaje con la habilitación de casetas

adicionales en el peaje Villa para la salida al sur y para el

retorno a Lima en el peaje de Punta Negra.

LOS FINES DE SEMANA POR VERANO

Modifican sentido



MÁS EQUIPOS MÉDICOS. Con una inversión superior a los S/177 millones, el Seguro Social de Salud (EsSalud) ha modernizado y potenciado sus establecimientos de salud a nivel nacional mediante la adquisición de más de 4000 equipos médicos de última generación.





PRONABEC ENTREGÓ MÁS DE 19 MIL BECAS ESTE AÑO

Este año, el Ministerio de Educación, a través del Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec), otorgó 19.087 becas, el 54 % fueron obtenidas por mujeres. Artistas como Leslie Stewart y Edith Tapia invitaron a más peruanos a aprovechar las becas.

100000



PERÚ INICIA EXPORTACIÓN DE FRUTAS FRESCAS

Por primera vez en Sudamerica, el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, a través del SENASA, inició las certificaciones fitosanitarias para la exportación de frutas frescas en bodegas frigorificas de barcos, en el puerto de Paracas, en Ica.



MUSEO EN HONOR AL VICEALMIRANTE LUIS GIAMPIETRI

Como reconocimiento y homenaje póstumo a su importante trayectoria en la Marina de Guerra del Perú, se realizó la inauguración del Salón – Museo "Vicealmirante AP Luís Giampietri Rojas" en el restaurante Texas Steakhouse, en La Punta, Callao.

CALOR SE SINTIÓ MÁS EN DISTRITOS AL NORTE DE LA CAPITAL

Temperatura en Lima llegó a 30 grados

REDACCIÓN 030

redaccion@prensmart.pe

na tarde calurosa se registró ayer en Lima Metropolitana, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi). Los distritos ubicados al norte de la capital alcanzaron temperaturas próximas a los 30°C, en esta primera semana de la temporada de verano, que inició el pasado 21 de diciembre.

Los termómetros en la estación ubicada en Puente Piedra registraron 29.6 °C a las 3 de la tarde, mientras que en Carabayllo y Ancón el calor llegó a los 28°C. En La Molina, así como en distritos de la zona este de Lima, también se reportaron temperaturas cercanas a los 28°C.

En tanto, en la estación de Jesús María, ubicada en el Campo de Marte, el valor registrado fue de 27°C. Esto se replicó en jurisdicciones céntricas como Breña y Cercado de Lima.

En Lima Sur, como Surco y Chorrillos, lo alcanzado osciló entre los 25°C y 26 °C. Solo en la zona cercana a la sierra central hubo una temperatura menor de 24°C, típico en



 Recomiendan usar bloqueador y sombreros para protegerse del sol.

ojo a dato.

en el clima actual es la presencia del Anticición del Pacífico Sur, que ha intensificado los vientos en el litoral peruano.

esta temporada lluviosa.

NEBLINA. Sin embargo, las condiciones climáticas han sido inusuales en los últimos dúas. En lugar de los característicos días soleados, la neblina y los cielos cubiertos han predominado. El Senamhi informó que la costa central amaneció ayer con cielos grises y neblina. Estas condiciones podrían repetirse durante el fin de semana en las primeras horas del día

Según el Senamhi, entre hoy y mañana se registrará un incremento de vientos en la región costera. Esto estará acompañado de nubosidad densa y sensación de frío en las zonas cercanas al litoral. Las autoridades recomiendan tomar precauciones, como asegurar estructuras ligeras y evitar actividades al aire libre durante los momentos de mayor intensidad del viento.



 El ministro de Economía y Finanzas, Jose Arista, está en contra del beneficio. Restaurantes y hoteles pagarán bajo IGV

La Comisión Permanente del Congreso aprobó en segunda votación la ampliación de la tasa especial y temporal del Impuesto General a las Ventas (IGV) para restaurantes, hoteles y alojamientos turísticos. Pagarán IGV del 8 % del 1 de enero del 2025 al 31 de diciembre del 2026.

SUS CASAS QUEDARON INHABITABLES A CAUSA DE INCENDIO EN BREÑA

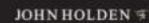
MÁS DE 20 FAMILIAS PASARON LA NOCHE EN LA CALLE Más de 20 familias que resultaron damnificadas por el incendio de grandes proporciones registrado la tarde del jueves en un inmueble del jirón Tarapoto, en Breña, pasaron la noche en la calle debido a que sus viviendas quedaron inhabitables. Estas personas durmieron en carpas y hasta dentro de vehículos, informó RPP.

"Hay niños, hay madres con sus hijos de dos, tres, cuatro años; y personas de la tercera edad. Hay que esperar nomás que esto se reconstruya y se investigue a fondo todo esto de lo que está pasando acá", dijo uno de los damnificados, que pidió el apoyo de las autoridades.





Encuéntranos en nuestras tiendas a nivel nacional. Contamos con tallas grandes.





DONATELLI







6 POLICIAL



EXTORSIONAN A GERENTE DE "EL PIURANITO".

Más de 50 mil soles exigen los integrantes de una banda de extorsionadores al gerente de la empresa de transportes "El Piuranito", para no atentar contra su vida, el terminal y los buses. Por temor, renunció a su cargo.





PAPÁ Y SU HIJO CON **QUEMADURAS AL** INCENDIARSE MOTO

Alexis Castillo terminó con quemaduras en el 35 % del cuerpo tras salvar la vida de su hijo de ocho años que se quemaba debido a que la motokar en la que vendían tamales se volteó y ardió en Ilamas, en Lurín. El pequeño tiene el 57 % del cuerpo guemado.



TRES DETENIDOS POR ASALTAR A HINCHA DE ALIANZA

Solo porque vestia camiseta de Alianza Lima. un hombre de 42 años fue asaltado y golpeado por ocho rateros, que lo dejaron semidesnudo y le robaron su celular y 150 soles. Serenos de El Agustino capturaron a Orlando Vargas, Jeremy Sánchez y Danver Leiva.



ROBAN EN MANADA TELEVISORES DE **ALTA GAMA**

Avezados ladrones, a plena luz del día, robaron en manada y en dos mototaxis, dos televisores de alta gama de 75 pulgadas de un camión en Comas. La Policia y serenos capturaron a uno de los rateros y recuperaron los televisores.



 Crimen fue cuando iba a retirar dinero de un agente. SOSPECHAN DE EXRECLUSO

Asesinan a taxista delante de sus padres

De dos certeros disparos en la cabeza y ante los ojos de sus padres, un taxista fue asesinado en la puerta de un agente bancario cuando iba a retirar dinero, en Carabayllo. Un pistolero en moto lineal atacó a balazos a Edgard Chávez Gutiérrez (25) apenas bajó de su auto donde estaban su mamá y papá, en el primer sector del asentamiento humano San Benito. Para la madre de la víctima, un exrecluso, actual pareja de una ex enamorada de su hijo, es quien habría ordenado matarlo porque anteriormente lo había amenazado de muerte.

Detonan negocio y casa En un segundo atentado en una

ron un explosivo en una veterinaria, • El 20 de ubicada en la cuadra 48 de la avenidiciembre la da Túpac Amaru, en Comas. Minuveterinaria tos después, y a pocas cuadras, al sufrió un primer parecer, los mismos delincuentes atentado. atacaron con una bomba una casa. FEMINICIDIO FUE EN LA NOCHE DE NAVIDAD

Mata de un balazo en la cabeza a su pareja

REDACCIÓN QUO redaccion@prensmart.pe

n forma trágica y sangrienta acabó el amor que durante 19 años mantuvo una pareja de esposos, en Carabayllo, El hombre puso punto final a la aparente felicidad de su matrimonio disparándole en la cabeza a su cónyuge, causándole la muerte en el acto.

La noche del 25 de diciembre, media hora de que acabe la Navidad, José Alexander Flores Espinoza (37) le dio un certero disparo en la cabeza a Elizabeth GIadys Minaya Rupay (35). Su cuerpo inerte quedó tendido en un charco de sangre.

El atentado mortal ocurrió en un descampado en la zona de Torreblanca, cerca de donde la pareja vivia con



Pareja llevaba 19 años de relación y tenían hijos.

no tenia problemas, pues hace un mes la victima compartia fotos cariñosas con su esposo en

ciales arrestaron a José Flores. Aunque en un primer momento trató de evadir su responsabilidad, el sujeto, ante las evidencias técnicas y científicas en su contra confesó haberle quitado la vida de forma violenta v abruptamente a la madre de sus hijos.

Familiares y allegados de Elizabeth Minaya no se explican su muerte y menos a manos del padre de sus hijos. La madre de familia hasta hace un mes subió fotos en su cuenta de Facebook junto a su esposo en acciones cariñosas y muy alegre.



de flagrancia. Al día siguiente, 26 de diciembre, los agentes poli-

AÚN NO SE DETERMINA **OUIÉN HIZO EL DISPARO**

COMERCIANTE DE ZAPALLOS SIGUE CON BALA EN LA CABEZA

Alindor Incil Cortez (39), el "Rey del Zapallo", que resultó herido en la cabeza por una bala perdida durante un enfrentamiento entre policías Terna y delincuentes, sigue hospitalizado y no ha podido ser operado. "No lo pueden operar porque tiene la bala alojada en el cerebro", contó su hermana Anais.

Por este caso fueron detenidos Óscar Huamán (29), "Pumba", y Edwin Merino (27), de la banda "Los Pérfidos de La Victoria". A Huamán se le halló una réplica de pistola que usó para apuntar a los agentes durante su fuga. Aún no se determina de donde salió el ESTUVO INTERNADO DIEZ DÍAS POR LINFOMA CEREBRAL

Raphael sale de hospital

REDACCIÓN 0JO

redaccion@prensmart.pe

I cantante español Raphael recibió ayer el alta hospitalaria tras haber estado diez días internado por un linfoma cerebral primario, del que ya está siendo tratado, según informó el parte médico del Hospital Doce de Octubre de Madrid. De esta manera, se descarta que los síntomas neurológicos experimentados por el intérprete de "Como yo te amo", el pasado 17 de diciembre, no fueron consecuencia de un accidente cerebrovascular.

El cantante abandonó declararia a lo el centro hospitalario en el comunicación.

ojo al dato.

El cantante español de 81 años pasó Navidad bospitalizado y distrutará de las celebraciones de fin de año junto a su familia.

asiento del copiloto de un vehículo, sonriendo a la prensa que lo esperaba en los exteriores y sin detenerse ni bajar la ventanilla. "Se encuentra muy bien", indicó su hijo Jacobo, que fue quien explicó que el cantante no declararia a los medios de TRATAMIENTO. El parte médico indica que Raphael
"presenta un linfoma cerebral primario con dos nódulos cerebrales en el hemisferio izquierdo que justifican
los sintomas neurológicos
que presentó hace unos
días. Durante su ingreso en
este Hospital se ha iniciado
tratamiento especifico para
esta patología que continuará de forma ambulatoria".

ESPAÑA

En un comunicado de prensa del artista, se informó que "su equipo médico ha recomendado un periodo prolongado de reposo y descanso mientras dura el tratamiento". Debido a esto, Raphael se ha visto obligado a cancelar sus conciertos programados a inicios del 2025 en Estados Unidos, República Dominicana, Costa Rica, Puerto Rico y México. INVESTIGACIÓN DETERMINÓ LA CAUSA DEL ACCIDENTE DE AVIÓN

INTER NACIONAL





BAKÚ. El avión de la compañía de las Aerolíneas de Azerbaiyán (AZAL) que se estrelló el pasado día 25 en Kazijistán, con el resultado de 38 muertes, sufrió "interferencias físicas y técnicas externas", indicó este viernes la compañía en un comunicado. Además, la autoridad aeronáutica rusa reconoció que drones ucranianos perpetraron un ataque contra dos ciudades de Chechenia, entre ellas Grozni, y decidió aplicarun "plan de contingencia" en la zona que coincidió con el vuelo del avión de la Aerolínea de Azerbaiyán luego siniestrado.







GRIPE AVIAR MATA A 20 FELINOS. La gripe aviar ha ido en aumento en el estado de Washington, en Estados Unidos, afectando seriamente el Wild Felid Advocacy Center, un santuario donde 20 grandes felinos - más de la mitad de la población del centro- murieron en el transcurso de varias semanas. Se desconoce cómo contrajeron la enfermedad.



HALLAN ADN DE PESTE NEGRA

Un equipo de arqueólogos y paleopatólogos analizó los restos de una momia masculina que, según las pruebas de radiocarbono, vivió entre el final del Segundo Periodo Intermedio y el inicio del Nuevo Reino de Egipto, y descubrió el ADN de la bacteria Yersinia pestis. Este hallazgo marca la primera evidencia científica de la presencia de la peste negra en África en tiempos prehistóricos.



alle Francisco de Paula Ugardza 81. fic 201 alt. cdra, 14 de 28 de julio

SAN MIGUEL (01)657 3009

SJJJURIGANCHO (01)657 6821

/audiphone www.audiphone.pe

SEGUN ESTUDIOS CIENTÍFICOS, LOS MONOS TIENEN LA CAPACIDAD DE SONREIR SIN EMITIR NINGÚN TIPO DE RUIDO Y TAMBIÉN SE PUEDEN CARCAJEAR COMO LOS HUMANOS.





(052) 638 443 Calle Blondell 425

957 308 002 Jr. Jáuregui 522

983 402 173 Calle Azháres LLB Urb, San Isádro (#L12 Ac. San Martin)

(073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta Isabel thente gillo Mega

983 402 173

HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166

CENTRAL (01)510 1313

JULIACA



DESCUBREN PEZ "DE CABEZA EXTRAÑA"

◆Durante una expedición en la zona de Alto Mayo, en la provincia de Moyobamba, en San Martín, un grupo de investigadores de la organización ambiental sin fines de lucro Conservation International descubrió 27 especies animales nuevas para la ciencia, entre ellas un "pez de cabeza extraña". "Tiene una cabeza increíblemente rara que parece casi una nariz gigante hinchada", dijo uno de los cientificos a CNN.

ESTADOS UNIDOS



FAMOSO HOTEL SE INCENDIA

◆ El edificio que aparece en la portada del álbum de 1970 de The Doors. Morrison Hotel, en Los Angeles, fue destruido el jueves pasado por un incendio masivo.

COREA DEL SUR

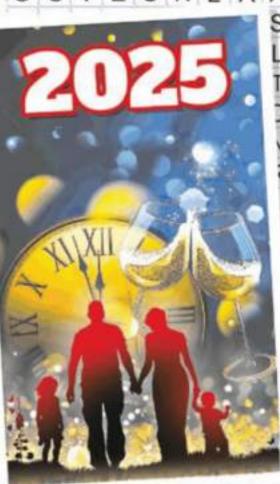
GOBIERNO IMPULSA LAS AGENCIAS MATRIMONIALES



 Debido a la baja natalidad que sufre Corea del Sur, el gobierno impulsa la creación de agencias matrimoniales. El gobierno surcoreano también viene organizando eventos de citas rápidas para ayudar a las personas a encontrar el amor.



Sopa de letras



S M

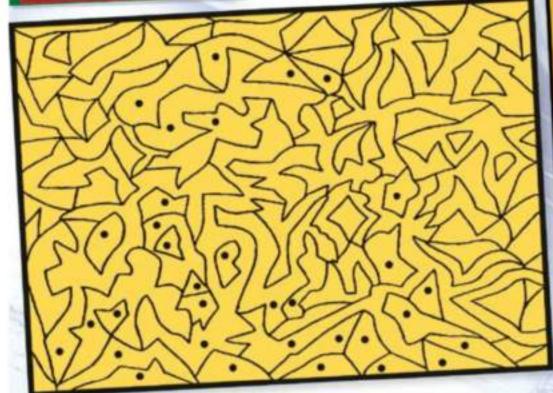
- **EL AÑO NUEVO**
- **FESTIVIDAD QUE SE CELEBRA**
- **EN TODO EL MUNDO**
- **EL COMIENZO DE**
- **UN NUEVO AÑO**
- **EVENTOS FESTIVOS**

- **FUEGOS ARTIFICIALES**
- **REUNIONES SOCIALES**
- **AMIGOS Y FAMILIARES**
- PARA DESPEDIR EL AÑO
- LA BIENVENIDA AL NUEVO
- **ES UNA ÉPOCA**
- DE ALEGRIA
- CELEBRACIÓN
- Y ESPERANZA
- FELIZ AÑO NUEVO!

"Que el Año Nuevo te inspire a ser la mejor versión de ti mismo y a alcanzar metas aún más grandes".







DESAFÍO

¿En qué país nació el poeta Gustavo Adolfo Bécquer, autor de "Rimas y leyendas"

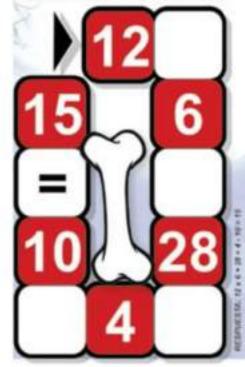
Alemania

España

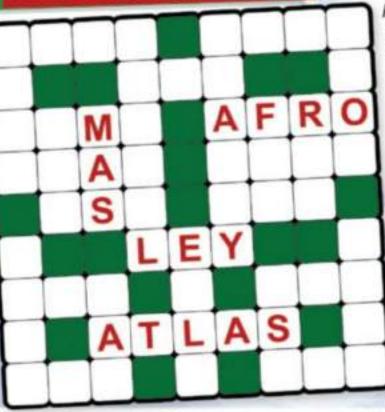
Canadá

RELAX

Coloque los 4 signos aritméticos de acuerdo a la solución dada.



MINICRUZADA



Ubique en las cuadriculas las palabras que se dan agrupadas por la cantidad de letras.

3 LETRAS

OJO - AÚN - DOS EGO - ESA - FEO LEY - MAR - MAS

AJO - OSA - RAS ROS - SAN

4 LETRAS

AFRO - AJAR ARMA - BLOC CLON - DOMO

ELLO NEON

PENA PITA

TOMO 5 LETRAS

ATLAS 6 LETRAS AMORAL

BRANDY







ENTRADA







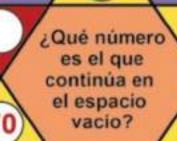
96

88

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.







3 CIFRAS

202 - 214 - 227 - 263 271 - 409 - 492 - 613

667 - 682 - **797** - 842 **872** - 961

4 CIFRAS

508

1400 - 1414 - 1752 - 2357

2360 - 3133 - 3514 - 3937 4002 - 4539 - 4854 - 6917 7295 - 7851 - 8348 - 8379

7295 - 7851 - 8348 - 8379 8680 - 8792 - 8913 - 9341

9400 - 9610 - 9721 - 9790 5 CIFRAS

10691 - 14672 - 30102

36998 - 42427 - 49912 60084 - 61210 - 87127

89288 - 91790 - 93290 6 CIFRAS

106872 - 123981 - 225694 263114 - 291175 - 864124 922418 - 931762

TRABALENGUA

Rápido recibe Ramos regalos recién renovados, recuerda repartir respeto mientras repican los relojes del nuevo año.

PILAS CON EL SUDOKU!

1				4				5
5			9	7				8
	3	4	9		6	1	7	
	5		7		9		8	
	1			8			9	
2		8	4		3	7		1
9				3				6
6				3				7
	8	1	2		4	9	5	

I	6	8			1			9	7
ı	7		4	5		9	3		6
I		1	3		7		4	5	
I		9		1	6	2		3	
I	8		2		5		1		9
I		3			9			7	
I		4	6	П	2		5	8	
I	3		8	6		5	9		1
ı	2	5			3			6	4

OJOGRAMA ANTERIOR



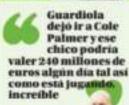


Tengo 17 años y es normal que la gente se sorprenda, A veces te gustaria que hablasen más de ti por cómo juegan

VAMAL Detantero del



dan ganas de entrar al ring y al menos probar el menton de Jake Paul. sé que gotpeu bién, pero puedo con el



Ex defensa de Manchester United



La "U" en SUNAT SE PRONUNCIÓ SIN RATIFICAR A FERRARI modo neutro



≯ REDACCIÓN OJO

redaccion@prensmart.pe

uego de la tormenta siempre viene la calma, es lo que habitualmente se dice, pero parece que en Universitario las cosas aún están bajo la lluvia. Esto ya que en las últimas boras el administrador Jean Ferrari salió en público a decir que sería removido del cargo por la SUNAT y eso generó que el comando técnico de Fabián Bustos amenazara con irse en caso se sucediera tal acción. Todos esperaban un pronunciamiento de la entidad nacional y este llegó, pero sin ratificar o remo-

zurdo de 22 años que jugara en Carlos Mannucci esta temporada, es nuevo futbolista de Melgar.

ver a Ferrari, algo que dejó en el limbo a la institución.

"La comisión no se ha avocado, ni ha adoptado ninguna decisión, respecto de la situación del administrador provisional del citado club (Universitario). La SUNAT reafirma que sus funcionarios y servidores públicos actúan en estricto cumplimiento de las normas vigentes", fue parte del comunicado. En la "U" meditan solicitar, mediante su área legal, un pronunciamiento más esclarecedor y directo, pero mientras se habrían tomado otras decisiones en el plano futbolístico.

Se conoció que por ahora se detendrán todas las negociaciones por el extremo y el delantero que se pretendía fichar, esto debido a que no hay garantías que otro movimiento afecte a futuro la economía del club. Esto también incluiría el tema de partidos amistosos, salvo la "Noche Crema" que ya está definida.

EN LA SERIE A

LAPADULA POR SU PRIMER GRITO

Gianluca Lapadula tendrá hoy la chance de cerrar el 2024 con gol y cortar así una racha de tres meses sin festeios, cuando Cagliari (18") reciba al Inter de Milán (3") por la fecha 18 de

la liga italiana (12:00 p.m./ ESPN). El "Bambino" no ha anotado aún en esta Serie A y apenas tiene un tanto en la temporada por la Copa Italia en septiembre pasado. Cagliari está en zona de descenso directo. En otro duelo. Lazio será local ante el lider Atalanta (2:45 p.m./ESPN).

LA COLUMNA DI

SONNE LE DIO CON PALO AL "NONO" POR NO PONER A LOS JÓVENES

OJO I LIMA

ola, bolaa, holaaaa mi gentita, liego más embalado que el "colorado" Sonne lanzándole un tremendo "misil" al "Nono" ahora que el entrenador ya no tiene más el buzo nacional. "Tenemos muchos jugadores veteranos. No sé si es porque el entrenador no cree que los jóvenes ya estén listos", dijo el ahora jugador del Burnley y tiene razón. El "tío" hasta demoró en darle la chance al mismo Sonne y todo por ser terco con Advincula, que es desordenado, o Polo que corre, corre y corre y no sabe centrar. Otro ejemplo es Grimaldo que lo hacian viajar quince horas para no ponerlo o mandarlo a la tribuna y otros como Catriel Cabellos ni eran convocados. ICHEEEESSSSSS!

Hablando de Cabellos, tanta vaina que besaba la ca-



miseta de Alianza, que dedicaba los goles a la tribuna o decía sentirse feliz en Matute y al final no regresará a La Victoria. Parece que todo se trataria de billete, ya que además que Racing exigiría más dinero para prestarlo, el jugador pretenderia una mejora salarial, pero en el

club blanquiazul no tienen el presupuesto de inicios de año así que la historia se terminó y al parecer el mediocampista acabará en Cristal donde seguro dirá que desde siempre fue hincha de esa escuadra. ¡OJITO, OJITO!

Me comentan que esas declaraciones del "Tigre" mandándose con todo contra los directivos de la FPF las tenía guardadas hace tiempo y esperó el momento para sacarlas. Es mis, me dijeron que si Chile perdía en el ; Monumental por las Eliminatorias el argentino iba a "incendiar la pradera", pero como se llevó el empate prefirió el silencio. Ahora que estamos próximos a despedir el año mandó la "fulera" y criticó a la distancia a gente con la que aparecía feliz hace algunos años. IHUUUMMMM!

Una última antes de irme, e ir cerrando este 2024, y viene desde La Florida donde el entrenador no sabe si querer a que el "Santi" se vaya para que al fin le traigan un lateral derecho o hacer todo lo posible para que el extremo se quede, pero seguir con un "forado" en la linea defensiva. La verdad que me parece increible que con el dinero de la fase de grupos de la Copa Libertadores los rimenses no bayan abierto la bille tera. Cuidado que a nivel internacional es otra cosa. Ahora sí me quito.

ICHAAAUUUUUUU!

PORTUGUÉS GANÓ PREMIO GLOBE SOCCER AWARDS

Cristiano el mejor de Asia

REDACCIÓN 0JO
 redaccion⊕prensmart.pe

ubái.- El Rey de Medio Oriente solo puede ser uno solo y ese es Cristiano Ronaldo. El astro se quedó con el premio a mejor jugador de esa zona del planeta en los Globe Soccer Awards y dejó, además, un mensaje importante en su discurso de agradecimiento.

"La Liga saudí es mejor que la Ligue 1, por supuesto. Prueba a correr con 38, 39, 40 grados y verás. En Francia solo está el PSG. El resto está acabado", declaró el portugués que fue el cuarto máximo goleador de este año calendario, con 43 tantos en 51 partidos entre el Al-Nassr y la selección de Portugal.

Pero Cristiano no quedó allí y tocó dos temas "picantes", primero la dura situación futbolística que vive su ex club Manchester United; y segundo, qué planea hacer en el futuro.

"Si vuelvo al Manchester United como dueño, será para poner las cosas en orden. ¿Mi retiro? Nunca voy a ser entrenador. ¿Presidente de un club? No. Quizás dueño, ya veré. Depende del momento y de una buena oportunidad. No tengo ninguno en mente, quizás unos pocos", expresó el crack.



"CR7" logró distinción por segundo año consecutivo.

Vinicius Jr., del Rual Madrid, se quedó con el Globe Soccer Awards como mejor jugador de la temporada y mejor delantero. 65 AÑOS

tiene Carlo Ancelotti (Real Madrid), elegido como mejor entrenador de la temporada.



SIN INSCRIPCIÓN

OLMO PELIGRA EN EL BARCELONA

Barcelona vive un duro fin de año ya que el Juzgado de lo Mercantil número 10 de la Ciudad Condal, impidió alargar la inscripción de Dani Olmo para LaLiga, con lo que el futbolista quedará libre el 1 de enero. Olmo tampoco podrá jugar la Supercopa de España ni Champions League. Lo mismo sucede con el delantero Pau Víctor. El Barza deberá buscar financiamiento urgente o perderá a ambos.





16 PERU RADAR

| | | PIURA

|||| LA LIBERTAD

MATAN A CABECILLA DE "LOS LOBOS DEL PORVENIR"

TRUJILLO. Sicarios asesinaron a balazos a Elmer Rolando Astopilco Alejandro (48), un exreo conocido con el alias de "Lobo", y que sería el presunto cabecilla de la banda "Los Lobos del Por-

venir". "Lobo" estaba junto a dos personas cuando unos desconocidos llegaron en una camioneta y le dispararon a quemarropa. Sería venganza de "Los Pulpos".



□ REDACCIÓN 030
 redaccion@prensmart.pe

Pescadores reportaron ayer por la mañana el hundimiento de seis embarcaciones artesanales en el muelle del distrito de Lobitos, provincia de Talara, en la región Piura, tras un fuerte oleaje.

Las olas, de más de 2 metros de altura, también afectaron las calles y los negocios aledaños, como hoteles y restaurantes. "Acaban de hundirse seis embarcaciones. Hay botes

que se están yendo al garete por la fuerte corriente", informó a RPP Rony Espinoza, un pescador que se vio afectado.

Este fuerte oleaje estă golpeando caletas y desembarFENÓMENO SE REGISTRÓ EN LA COSTA NORTE

Fuerte oleaje hunde embarcaciones

caderos del litoral norte peruano, especialmente de Piura y Tumbes, en las zonas de Máncora, Cancas, Canoas y Zorritos. El mar también se desbordó en el Callao.

ojo al dato.

La Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú advirtió sobre la ocurrencia de oleajes anómalos.





Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... VIRNA FLORES e IS-**MAEL LA ROSA**

cumplen 27

años de casados y postearon fotos de su matri y de su vida como pareja acompañadas de unas románticas palabras. Sin duda son una de las parejas más sólidas de Chollywood. Felicidades... SAMA-HARA LOBATÓN conto que ella le puso a su hiia el nombre de Aina-

ra porque empieza con la letra A, al igual que su bisabuela Angela, quien partió este año... KAREN DEJO está emocionada porque su hija Mia ya tiene su visa a Canadá y podrá viajar con ella a visitar a su novio Shahid Khan que reside en ese país. Buena... GABRIE-

LA SERPA estuvo de cumpleaños y lo celebró hasta el amanecer con su familia, amigos y compañeros de "JB en ATV". Que siga la rumba... Nos vamos, nos vemos mañana.



YOU SALSA SE REFUERZA, La cantante de You Salsa, Mafer Portugal, comentó que con los ingresos de Alexis Pazos y Arnold Shak viajarán a Panamá en enero para grabar con "Los gaitanes" y les gustaria ser nominados al Grammy Latino.



OJOSHOW 17

Marco Antonio aplaude ingreso de Leslie Shaw a la cumbia

AFIRMA QUE AL IGUAL QUE YAHAIRA Y FLAVIA LAOS HACEN CRECER EL GÉNERO Y TODOS

SALEN GANANDO

REDACCIÓN OJO

redaccion@grensmart.pe

I cantante Marco Antonio Guerrero contó que voces nuevas como las de Leslie Shaw, Yahaira Plasencia y Flavia Laos suman en la cumbia, pues las colaboraciones musicales hacen crecer a los

"Yo aplaudo que chicas como Leslie Shaw, Yahaira y hasta Flavia Laos hayan becho unas colaboraciones en la cumbia porque hacen crecer más el género, al público le gusta las colaboraciones y todos los artistas salimos ganando. Lo importante es avanzar todos en la misma dirección y que la industria musical siga creciendo", comentó Marco Antonio.

Hace poco, el cantante celebró sus 15 años como solista y señala que para el 2025 prepara un nuevo disco donde tendrá invitados de diversos

"La cumbia es lo mío, pero siempre al público hay que darle cosas novedosas, y en mi nuevo disco presentaré algunas colaboraciones con artistas de otros géneros",

Por otro lado, señaló que se encuentra nervioso debido al aumento de las extorsiones en el mundo de la cumbia.

"Es lamentable todo lo que estamos viviendo los músicos de la cumbia, y la gente en general con las extorsiones y la ola de violencia, y eso me pone nervioso. Pero igual todos tenemos que seguir trabajando por el bien de nuestras familias, lo hacemos pensando en ellos", dijo.

Marco Antonio Guerrero cumplió este 2024 quince años como solista y fue una de las voces emblemáticas del Grupo 5.



DICE QUE EN SU MOMENTO HABLARÁ

Ricky mudo por Skándalo

Ricky Trevitazzo no se pronunciará sobre las declaraciones vertidas por Rolly Ortiz, quien aseguró que Luigi Carbajal los engañó con el porcentaje que recibieron del concierto "El Reencuentro de Skándalo". "Las cosas se darán a su tiempo", respondió Trevitazzo, quien incluso dijo no saber nada

sobre lo vertido por Ortiz. Por su parte, Luis Sánchez envió un comunicado. "Quiero dejar en claro que mi intención no es tomar partido ni generar más divisiones". Mientras tanto, Luigi aseguró que tomará acciones legales contra Rolly Ortiz. "Tendrá que demostrar todo lo que ha dicho. Yo no maltraté a nadie, yo no soy así y todos me conocen", dijo (J.



·Luigi no descarta tomar acciones legales contra Rolly Ortiz.

NO SE IRÍA AL NUEVO COMBATE

Mario fiel a "Esto es Guerra"

Mario Irivarren descartó ser parte de la nueva versión de "Combate" en ATV. "Ojalá regrese con la misma esencia que fue en el 2011 porque se formó una linda familia. Combate tenía un aura muy especial. Si me llaman no creo que aceptaría, mientras esté en Esto es guerra", expresó Mario quien no sabe si seguirá en el reality de competencia.

Marco Antonio

por aumento de

extorsiones en la

está nervioso

cumbia.





LE ACONSEJA QUE APROVECHE SU BUEN MOMENTO

Ruby Palomino "florea" a Pamela Franco

La cantante Ruby Palomino afirmó que Pamela Franco es una buena cantante y espera que aproveche el buen momento que tiene en la música. Además, le recuerda que nadie cambia por amor a otro, en referencia a las infidelidades de Christian Cueva. "Ella tiene que tener los ojos bien abiertos para no sufrir otra decepción más", dijo.

Brunella llora y se despide de "América Hoy"

ANUNCIA QUE NO CONTINUARÁ EN EL PROGRAMA PORQUE QUIERE ESTAR AL LADO DE SU BEBITO

REDACCIÓN 0.30

redaccion@prensmart.pe

Princila Homa sorprendió a todos al anunciar que el próximo año no continuará en la conducción de "América Hoy", ya que quiere dedicarse al cuidado de supequeño hijo y sus negocios.

"América Hoy' va seguir dando alegría, noticias, y las pepitas alas que están acostumbrados, pero sin mí, este 2025 no voy a continuar con ustedes. Ha sido una decisión bien complicada para mí, dijo Brunella con la voz entrecortada.

La conductora contó que empezó este año con mucho entusiasmo de volver a las pantallas, pero las exigencia del programa la llevaron a pensar en dar un paso al costado.

"Cuando ingresé en este 2024, pensé que podriamanejado, porque tenia el apoyo de mi madrey mi esposo, pero es muy complicado. Tengo un bebito muy pequeño que muchas veces lo he dejado con fiebre, quisiera estar con el mucho más tiempo, quieto tomarme el 2025 para estar con mi bebito," indicó. "Alessio (su hijo) es mi sueño cumplido. Me costó mucho tenerlo, no podía ser mamá, me tomó un año quedar embarazada y enfrenté amenazas de aborto. Amo ser mamá, es lo mejor que me ha pasado, y quiero disfrutarlo junto a él. No quiero perderme más de sus mañanas, no quiero dejarlo solo cuando más me necesita", agrego entre lágrimas.

Porúltimo, señaló que también se dedicará a su negocios.

"Quisiera dedicarme a mis negocios, trabajar desde casa y manejar mis tiempos. Desde julio conversé con papá Armando (productor) y ya terniamos esta decisión tornada. Me duele muchisimo, pero sé que es lo mejor para mi familia", finalizó.

Brunella Horna ingresò como
la tercera conductora de Amèrica Hoy, en enero del 2022, en
reempiazo de Melissa
Paredes.

Brunella
también
na, quiere
n- dedicarse a
su negoció
de ropa.

Ly
No
us
do
al,

FLENCO DE "RMERICA
HOY"

OJO I LIMA





BONDADOSO

Joven de 31 años. cariñoso y fiel, busca una persona sencilla, honesta y de buen corazón para formar una linda relación.

(C) 382 238 490

SONADORA Y TRABAJADORA

Profesional sin hijos, alegre y de nobles sentimien tos desea conocer caballeros serios, respetuosos y con valores reales.

C 945 463 285

HOGAREÑO GENEROSO

Le encantaria contactarse con una mujer sin hijos de 26 a 40 años, de baja estatura y tierna. Le ofrece

mucho amor (C) 980 948 750

busca la amistad de chicas solteras inteligentes, de 21 a 29 años, para formar un hogar. Se pide respeto.

(C) 907 744 578



Escribir a: bumedelamor@prenumart re

HORÓSCOPO

996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL

Cerrarà una semana muy positiva, aunque se notarà más en el plano laboral o profesional que en lo sentimental. Cuide su salud.



IRO 21 DE AGRIL | 20 DE MAYO ra necesitando éxitos en lo taboral, pero ecomondable que avance con cautota para



GEMINIS 21 DE MAYO J 20 DE JUNIO

Cuidado con los pequeños detalles en el trabajo, ya que son ellos los que le briodarán la posibilidad de éxito o fracaso. Está advertido.





LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO

Harán lo posible por sacarlo de sus casillas en el trabajo. No les dé el gusto. Muéstrese tal como es y mejorará aún más su imagen. Adelante.



IRGO ZZDEAGUSTO ZODE SEPTIEMBRE a posible que cierre la semana laboral no de a manera que esperaba, pero tenga en cuenta ne ese le pasa a todos. Mantenga la calma.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE

Deberá encontrar una manera de distraerse para compensar el agotamiento físico que está sufriendo esta semana.



ESCORPIO 23 DE OCTURRE | 22 DE NOVIEMBRE

que tiene en perspectiva un futuro mejo lener cuidado con aquellas personas que tarán impedirlo a toda costa.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE

Las noticias que reciba hoy en el trabajo podrían parecer complicadas, pero la situación se aclarará poco a poco a su favor. Suerte,



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO



ACUARIO 20 DE ENERO (18 DE FEBRERO

Debe tener cuidado en la forma de expresarse, ya que tendrá una fuerte influencia en su entorno. tanto positiva como negativa. Alerta.



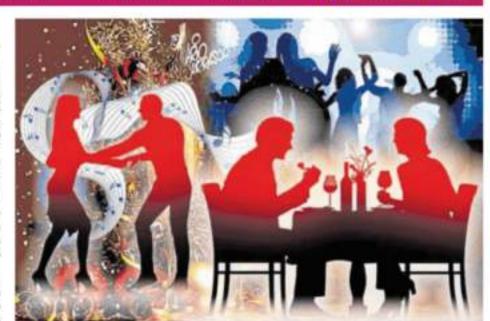
29 MAGALY MORO

magalymoro@prensmart.pe

nzo (Cercado de Lima, 33) Doctora Magaly, estoy en una encrucijada por la celebración del Año Nuevo. Es mi primer año de casado con Susana y, por ello, recién estamos viviendo estas fiestas juntos como esposos. Para Navidad, acordamos cenar en nuestro departamento y, como vivimos cerca de nuestras familias, visitamos primero a una y luego a la otra. No tuvimos problemas en decidir ese plan.

Sin embargo, organizarnos para el Año Nuevo está resultando muy difícil, tanto así que estamos peleados porque no llegamos a ningún acuerdo y nadie quiere ceder. Para mí, el Año Nuevo se debe festejar a lo grande, en una fiesta y bailando, lo cual ya hemos hecho algunas veces como novios. En cambio, Susana prefiere cenar en casa y ver una película, porque no le gusta salir en fechas festivas debido a la cantidad de gente que hay.

Es cierto que en años anteriores ella accedió a salir por complacerme, pero siendo nuestro primer Año Nuevo juntos, siento que hay mucho por celebrar. A pesar de mis argumentos, Susana ha rechazado esa idea, y su molestia aumentó aún más cuando le dije



No quiere salir en Año Nuevo

que, después de cenar con ella, yo si me iria a festejar. Desde entonces, ya no quiso hablar más conmigo sobre el tema y me está tratando distante. No sé si volver a tocarle el tema, dado que ya falta poco para el Año Nuevo. Yo no quiero cambiar de planes, pero temo que esto se convierta en un conflicto mayor. ¿Qué me aconseja hacer, doctora?



Estimado Enzo, las fiestas de fin de año deberían ser sinónimo de unión y no de conflicto. Sería bueno que predomine el diálogo entre ustedes, ya que son un matrimonio nuevo y estos conflictos podrian repetirse. Una opción es que acuerden celebrar este Año Nuevo como te gusta a ti y la próxima vez como ella prefiera. Seria un acuerdo salomónico.

CONSEJO



¿DORMIR SEPARADOS POR EL CALOR?

Durante el verano, las altas temperaturas provocan que las parejas no soporten dormir en la misma cama. Por ello, si es su caso, negocie antes de que empiecen los problemas. Pueden optar por camas separadas o ventiladores.

TIPS SI ESTÁ INICIANDO UNA RELACIÓN

Mentir, presionar a la pareja, no tener espacio personal. idealizar a la persona, no respetar las opiniones del otro y apresurarse son acciones que no debe cometer si está iniciando una relación. Podrían afectarle en corto plazo.

BUSOUE TIEMPO PARÀ LA INTIMIDAD

Cualquier momento del día es bueno para disfrutar del sexo. con su pareja. Así tenga una agenda recargada, debe hacer lo posible para encontrar espacios para la intimidad, puede ser al despertar, en la ducha, cuando duermen los niños, etc.

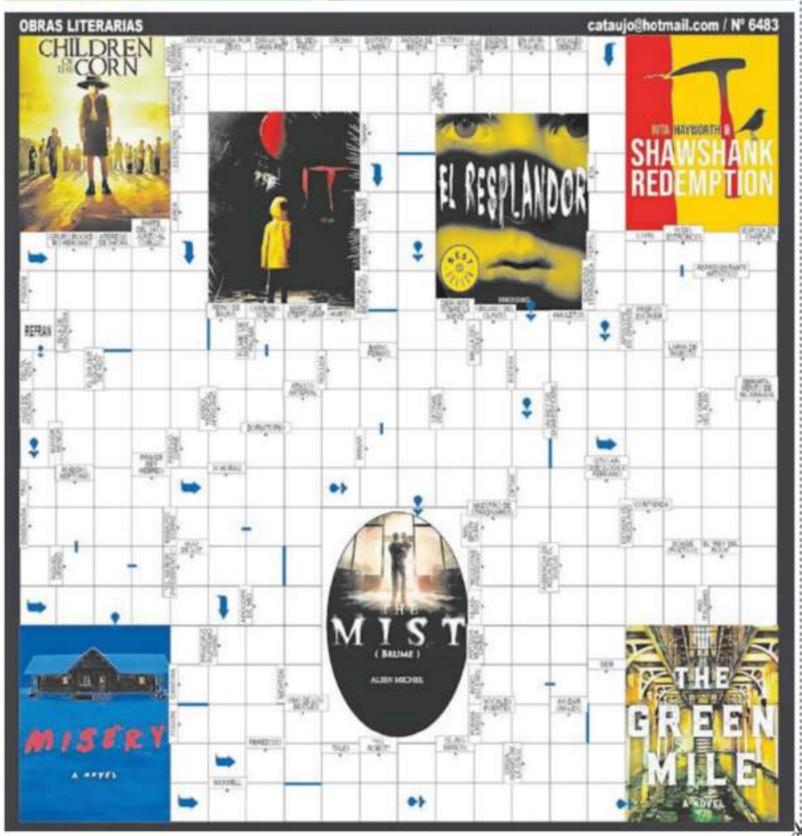




REFRÁN:

CON DINERO BAILA EL PERRO.

Significado: El dinero tiene el poder de obtener casi todo, incluso aquello que parece fuera de alcance.





Nutricionista - Dietista CNP 3526 Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CÓMO HABLAR CON UN ADOLESCENTE SOBRE SU PESO

- Abordar el tema del peso con un adolescente puede ser delicado. Es importante centrarse en la salud y el bienestar, no en la apariencia. En lugar de hablar de "peso ideal" o "adelgazar", utiliza expresiones como "cuidar tu cuerpo" o "tener energia para tus actividades favoritas"
- → Fomenta hábitos positivos sin presiones. Por ejemplo, en lugar de decir "deberías comer menos chatarra", prueba con "podrías probar snacks que te den energía, como frutas o frutos secos". Allenta la actividad física no como una obligación, sino como algo divertido, diciendo: "¿Te gustaría probar un deporte o actividad que disfrutes?".
- → Sé un ejemplo positivo. Promueve comidas equilibradas y actividades familiares activas. Evita comparaciones o comentarios negativos sobre cuerpos.
- → Cabe resaltar que transmitir apoyo y aceptación es clave para construir confianza y hábitos duraderos.

Sarabusabbah
SaraAbuSabbah
Sa

www.saraabusabbah.com=